**Пояснительная записка**

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2010г.); Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов,– М.: «Просвещение», 2012г.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 4 года, т.е. является развивающей. Она ориентирована на учащихся 5-9 классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:

* Министерства образования и науки РФ, в том числе новым федеральным государственным образовательным стандартом общего образования;
* Действующими образовательными программами по физической культуре для общеобразовательных учреждений;

***Цель:***

- обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся;

- гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;  
- подготовка спортивных резервов в волейболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

*Для решения этой цели ставятся****задачи:***

1. Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
2. Развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
3. Способствовать укреплению здоровья;
4. Развивать двигательные способности;
5. Создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.

Волейбол – спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действия своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

* подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
* действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
* постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Реализация данной программы предполагает:

* овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
* формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
* приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
* содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Особенностями контингента секции являются разновозрастность (с 5 по 9 класс) и разный уровень навыков. Поэтому оптимальным способом занятий признано сочетание тренировки элементарных игровых навыков с теоретическими основами игры.

Программа рассчитана на 68 часов (4 часа в неделю: 2ч девочки; 2ч юноши).

Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | часов |
| 1 | Обучение технике подачи мяча | 14 |
| 2 | Техника нападения | 12 |
| 3 | Техника защиты | 12 |
| 4 | Тактика защиты | 12 |
| 5 | Тактика нападения | 12 |
| 6 | Игра по правилам с заданием. | 6 |
|  | ИТОГО | 68 |

**Название учебно- методического комплекта и дополнительной литературы.**

Лях В. И. Физическая культура -5-6-7-8 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях- М. Просвящение,2016.

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура -10-11 классы. Под общ. Ред. В.И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений М.: Просвящение,2011.

В. И. Лях Физическая культура 10- 11 класс Учебник для общеобразовательных организаций М. «Просвещение» 2015г.

В. И. Лях Физическая культура 8-9 класс Учебник для общеобразовательных организаций М. «Просвещение» 2015г

Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту.

**Основные требования к уровню подготовленности учащихся.**

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны: **знать**

* значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
* название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по волейболу;
* жесты волейбольного судьи;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**уметь**

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
* выполнять технические приёмы и тактические действия;
* контролировать свое самочувствие;
* играть в волейбол с соблюдением основных правил;
* проводить судейство по волейболу.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание курса** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике безопасности** | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Овладевают основными приёмами игры в волейбол.  Соблюдают Т.Б. |
| **Техника передвижений, остановок , поворотов и стоек**  **Освоение техники приёма и передач мяча; нижней прямой подачи; прямого нападающего удара** | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности. |
| **Развитие двигательных качеств** | Используют игровые упр для развития двигательных способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей; техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности |
| **Знания о спортивной игре** | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. |

**Учебно – методическое и материадьно-техническое обеспечение.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Кол-во** |
| **1** | **Библиотечный фонд** |  |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9классы | Д |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д |
| 1. 4 | Учебники и пособия, которые входят в примерную линию учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха  Физическая культура. 5-7классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.  *В.И. Лях, А.А.Зданевич* Физическая культура. 8-9 классы/Под общ. ред. В.И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. | К |
| 1.5 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д |
| 1.6 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д |
| **2** | **Демонстрационные учебные пособия** |  |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |
| 2.2 | Плакаты методические | Д |
| 2.3 | Плакаты методические; портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения. | Д |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** |  |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | Д |
| 3.2 | Аудиозаписи | Д |
| **4** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1 | Телевизор с универсальной приставкой | Д |
| 4.2 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок; | Д |
| 4.3 | Мегафон | Д |
| 4.4 | Цифровая видеокамера, фотокамера. | Д |
| 4.5 | Экран | Д |
| 4.6 | Мультимедиапроектор | Д |
| 4.7 | Секундомер | Д |
| **5** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |  |
| 5.1 | Мост гимнастический подкидной | Г |
| 5.2 | Скамейки гимнастические | Г |
| 5.3 | Гантели наборные | Г |
| 5.4 | Коврик гимнастический | К |
| 5.5 | Маты гимнастические | Г |
| 5.6 | Мячи набивные (1кг, 2кг.) | Г |
| 5.7 | Мячи малые (резиновые, теннисные) | К |
| 5.8 | Скакалки гимнастические | К |
|  | *Подвижные и спортивные игры* |  |
| 5.23 | Щиты с баскетбольными кольцами | Г |
| 5.24 | Мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные) | Г |
| 5.25 | Сетка для переноса мячей | Д |
| 5.26 | Жилетки с номерами игровые | Г |
| 5.27 | Стойки волейбольные | Д |
| 5.28 | Сетка волейбольная | Д |
| 5.29 | Табло перекидное | Д |
|  | *Измерительные приборы* |  |
| 5.33 | Пульсометр | Г |
| 5.34 | Шагомер электронный | Г |
| 5.35 | Тонометр автоматический | Д |
| 5.36 | Весы медицинские, ростомер | Д |
|  | *Средства первой помощи* |  |
| 5.37 | Аптечка медицинская | Д |
| **6** | **Спортивные залы** |  |
| 6.1 | Спортивный зал игровой |  |
| 6.2 | Кабинет учителя |  |
| 6.3 | Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования |  |

Условные обозначения: Д- демонстрационный экземпляр, К- комплект (из расчета на каждого обучающегося класса), Г- комплект, необходимый для практической работы в группах)